



## よていにんたて表

1、2歳児は、午前おやつ

月：麦茶、くだもの 火：麦茶、菓子  
 水：牛乳、菓子 木：麦茶、ヨーグルト  
 金：牛乳、くだもの

※エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です。  
 (1～2歳児の場合はこの概ね8割となります)  
 ※献立の都合上、変更する場合があります。

★マークは手づくりおやつです。

平成29年度  
 みしま中央保育園

	月	火	水	木	金
<b>昼食</b>  <p><b>マナーは形式でなく、真心で</b></p> <p>「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐまれるのです。</p>					1 ごはん 野菜スープ ハンバーグ かぼちゃサラダ くだもの 547kcal 麦茶 おせんべい
<b>午後おやつ</b>					
<b>昼食</b>	4 ごはん なすのみそ汁 さけのきのこあんかけ ほうれん草のバターソテー 455kcal	5 中華丼 豆腐スープ しらす和え くだもの 452kcal	6 ゆかりごはん すまし汁 ハムカツ おひたし 358kcal	7 しょうゆらーめん のり酢和え くだもの 380kcal	8 ごはん きりざい 油揚げのみそ汁 親子煮 フレンチサラダ 530kcal
<b>午後おやつ</b>	スキムミルクココア ★レーズンパン	ポッキンアイス	麦茶 おたのしみおやつ	麦茶 ★かみかみおやつ	麦茶 ビスケット
<b>昼食</b>	11 ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばの竜田揚げ 切干大根煮 461kcal	12 菜めし けんちん汁 チーズオムレツ きんぴらごぼう 466kcal	13 さつまのおいも ランチ 	14 かきあげうどん ポテトサラダ くだもの 376kcal	15 マーボー丼 わかめスープ ひじきのマリネ くだもの 406kcal
<b>午後おやつ</b>	麦茶 ★スイートかぼちゃ	麦茶 ★フルーツヨーグルト	スキムミルク ビスケット	麦茶 ★マヨコーンパン	麦茶 おせんべい
<b>昼食</b>	18 敬老の日 	19 ごはん 青菜のみそ汁 肉じゃが おひたし 388kcal	20 フィッシュバーガー さつまいもシチュー ミニトマト くだもの 555kcal	21 くりごはん わかめのみそ汁 とり天 春雨サラダ 574kcal	22 ごはん 白玉のみそ汁 ミートボール ツナサラダ 453kcal
<b>午後おやつ</b>		麦茶 おせんべい	スキムミルク ★手作りクッキー	麦茶 ミニゼリー	麦茶 ビスケット
<b>昼食</b>	25 ごはん コンソメスープ からあげオーロラソース おかか和え 438kcal	26 豚丼 きのこのみそ汁 大豆サラダ ミニトマト 486kcal	27 ごはん 大根のみそ汁 さけのレモンソース たまごサラダ 495kcal	28 ちゃんぽんうどん ごま和え くだもの 438kcal	29 秋野菜のカレーライス 海藻サラダ くだもの 330kcal
<b>午後おやつ</b>	スキムミルク ビスケット	麦茶 ミニゼリー	麦茶 おせんべい	麦茶 ★さつまいもパン	麦茶 ★お麩きなこ



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じします。これからは、「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう！



## 絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

8月の誕生日給食は  
ありとすいかランチでした！

◎メニュー  
ひじきごはん  
からあげ  
ブロッコリー  
コンソメスープ  
スイカ



## 楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。



9月下旬にはさつまいも掘りをしたいと思います！

